

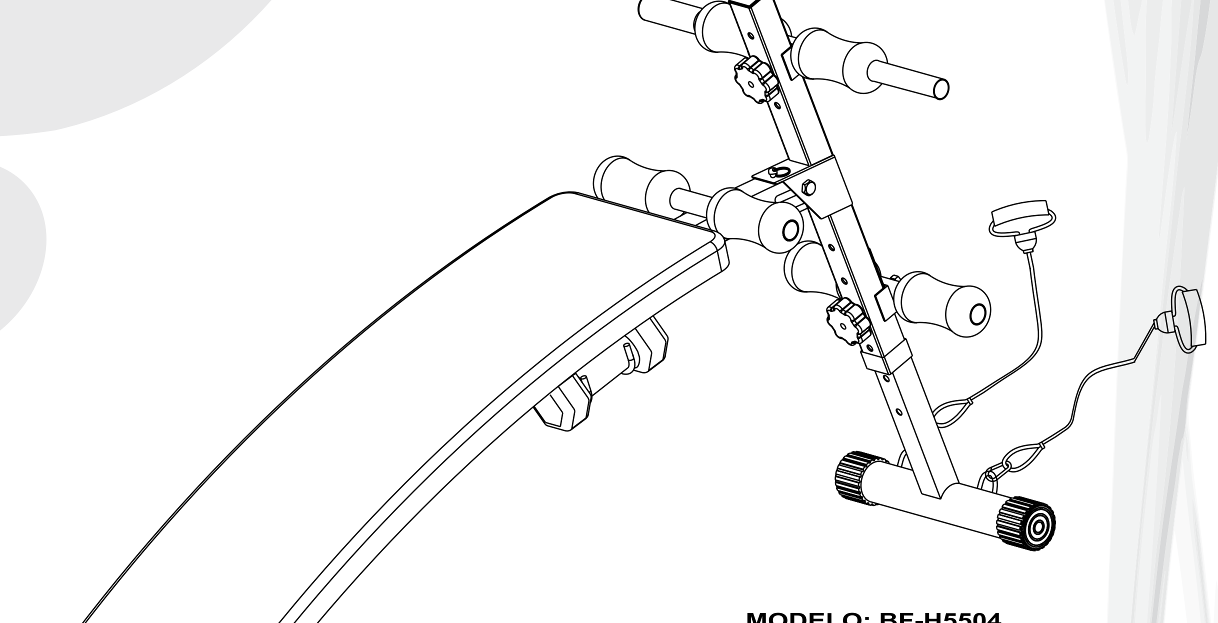
MANUAL DEL PROPIETARIO

Banca curva para abdominales

Marca: BodyFit

HECHO EN CHINA

Bodyfit®



MODELO: BF-H5504

Estamos comprometidos con proporcionar la mejor calidad y satisfacción al consumidor para todos los productos que distribuimos.

Si por alguna razón, usted no está satisfecho con el producto que ha adquirido o necesita ayuda de alguna manera, por favor no dude en ponerse en contacto con nuestro personal de soporte al:

Tel. 01800 - 830 1674

LEA EL INSTRUCTIVO ANTES DE USAR EL PRODUCTO



ESCANEA ESTE CÓDIGO PARA INGRESAR A NUESTRA PÁGINA.

www.bewell.com.mx

Importador: Comercializadora México Americana, S. de R.L. de C.V.
Av Nextengo #78, Col. Sta. Cruz Acayucan,
Delegación Azcapotzalco, México, D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119L0
TEL: 58991200

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Mantenga cada ejercicio de estiramiento durante un mínimo de diez segundos y después relájese. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de la sesión de ejercicio aeróbico y también después de haber terminado.

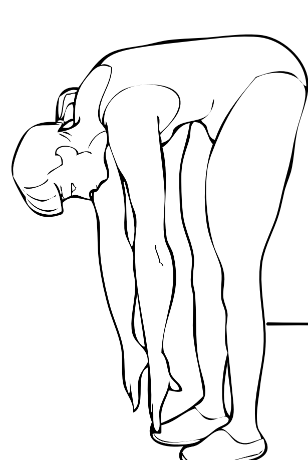
ENFRIAMIENTO

Para disminuir la fatiga y dolor muscular, también se debe enfriar caminando a un ritmo lento relajado durante un minuto, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.



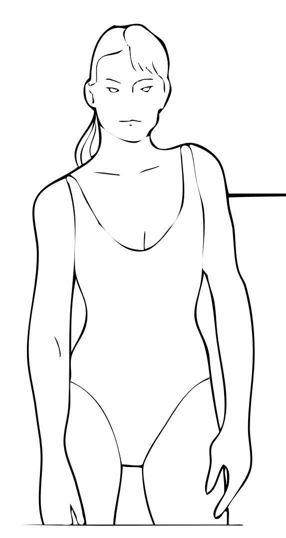
MOVIMIENTO DE CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás, estirando la barbilla. A continuación, gire la cabeza hacia la izquierda, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, incline la cabeza hacia su pecho. Repita los pasos 2 a 3 veces.



TOCANDO LOS TOBILLOS

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que su espalda y hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo hasta que se sienta cómodo y mantenga durante 10 segundos.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Gire y levante el hombro derecho hacia la oreja, relaje y repita con el hombro izquierdo. Repita de 3 a 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE AQUILES

Girar hacia la pared y colocar ambas manos sobre ella. Mantenerse a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la planta del pie en el piso. Doble la pierna delantera e incline hacia la pared manteniendo la pierna de atrás recta para que el tendón de Aquiles se estire durante 5 segundos. Repita con la otra pierna

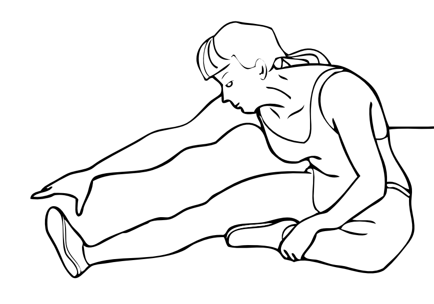
ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos y levántelos hacia la cabeza. Levante su brazo derecho lo más alto que pueda, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda baja. Repita la acción con su brazo izquierdo de 3 a 4 veces.



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

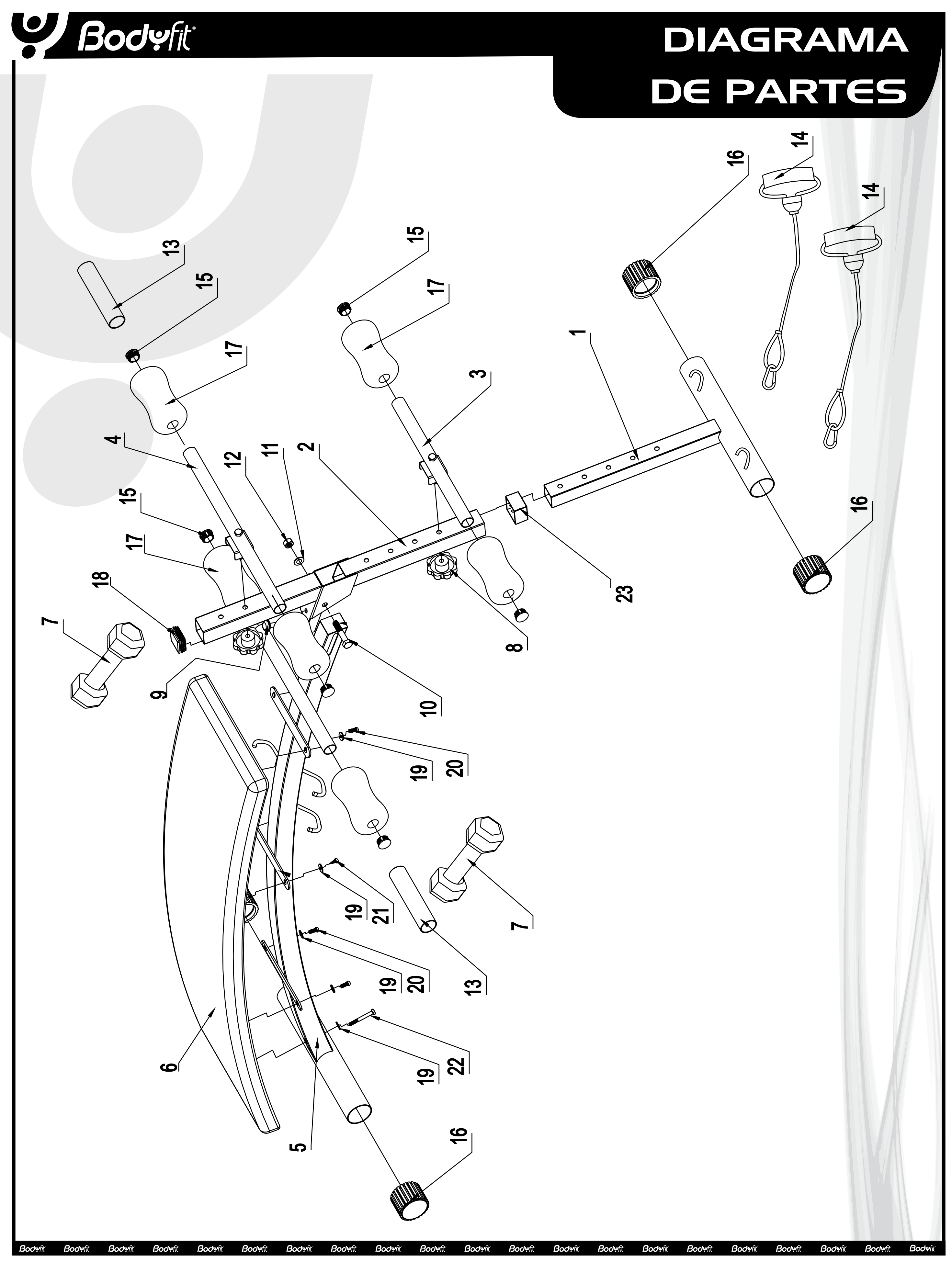
Siéntese en el piso y lleve las piernas hacia las ingles, juntando las plantas de los pies. Mantenga la espalda recta hacia adelante y apóyese sobre sus pies. Apretar los músculos de los muslos y mantener durante 5 segundos. Repetir de 3 a 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el piso con la pierna derecha extendida y ponga su pie izquierdo plano contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante el pie derecho y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita de 2 a 3 veces

DIAGRAMA DE PARTES



No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Estabilizador Frontal	1			
2	Poste frontal superior	1			
3	Barra corta de piernas	1			
4	Barra larga de piernas	1			
5	Estructura principal	1			
6	Respaldo	1			
7	Mancuernas	2			
8	Perilla de ajuste	2			
9	Seguro metálico	1			
10	Tornillo (M10*55)	1			
11	Arandela Ø20*Ø10.5*1.5	1			
12	Tuerca de bloqueo	1			
13	Esponja de rodillo	2			
14	Cuerda elástica	2			
15	Tapas redondas	6			
16	Tapas de pie	4			
17	Esponja	6			
18	Tapas cuadradas	1			
19	Arandela Ø12*Ø6.5*1.5	6			
20	Tornillo (M6*16)	4			
21	Tornillo (ST5*12)	2			
22	Tornillo (M6*50)	1			
23	Buje de plástico	1			

INSTALACIÓN Y ARMADO

PASO 1:

Conecte el poste frontal superior **(No.2)** con la estructura principal **(No.5)** usando los tornillos **(No.10)**, arandelas **(No.11)** y la tuerca de bloqueo **(No.12).**

PASO 2:

Inserte el seguro metálico **(No.9)** en el poste frontal superior **(No.2).**

PASO 3:

Deslize el poste frontal superior **(No.2)** dentro del estabilizador frontal **(No.1).**

PASO 4:

Inserte la barra larga de piernas **(No.4)** Dentro del poste frontal superior **(No.2)** bloqueándolo con la perilla de ajuste **(No.8).**

PASO 5:

Inserte la barra larga de piernas **(No.4)** Dentro del poste frontal superior **(No.2)** bloqueándolo con la perilla de ajuste **(No.8).**

PASO 6:

Solo si lo necesita, coloque las dos cuerdas elásticas **(No.14)** en el estabilizador frontal **(No.1).**

PASO 7:

Solo si lo necesita, coloque las mancuernas **(No.7)** en la parte inferior de la estructura principal **(No.5)** como se muestra en la ilustración**.**

GARANTÍA

DESCRIPCIÓN: ____________________ **MARCA:** _______________ **MODELO:** ____________________
NOMBRE DEL CLIENTE: ____
DOMICILIO: ____ N° Ext. ______ N° Int. ______
Col. ______________________________ Estado/deleg: ______________________________
Tel. ____

CENTROS DE SERVICIO Y LUGAR DONDE SE PUEDEN OBTENER COMPONENTES, CONSUMIBLES Y ACCESORIOS:

Cinescopios y Componentes S.A. de C.V.
Ahuizotl #94 Col. La Preciosa
C.P. 02460 México D.F.
Tel. Conmutador (55) 5501 4650
Lada: 01800 - 570 33 93

E-mail:
Dirección: fcastellanos@cicosa.com.mx
Gerencia: dzabala@cicosa.com.mx

El aparato que usted ha adquirido cuenta con una garantía de tres meses de servicio a partir de la fecha de adquisición, bajo las siguientes condiciones:

1.- Para hacer efectiva la garantía bastará presentar esta póliza debidamente sellada por la tienda o unidad vendedora, junto con el aparato en la tienda donde fue comprado el artículo.
2.- Comercializadora México Americana se compromete a cambiar el artículo o devolver su dinero si la falla es atribuible a defectos de fabricación durante los treinta días posteriores a la compra, la garantía se hará válida en la tienda donde adquirió el producto presentando los documentos mencionados.
3.- En ningún caso el tiempo de reparación será mayor a 30 días.Transcurrido este lapso Comercializadora México Americana, S. de R.L. de C.V. procederá a efectuar el cambio por un aparato equivalente o a la devolución del importe de compra venta respectivo.
4.- Esta garantía ampara la totalidad de las piezas y componentes del producto y mano de obra de la reparación, así como gastos de transportación respectivos únicamente para el caso de que no haya un centro de servicio autorizado en su localidad.
5.- El cliente recibirá notificación al término de la reparación del artículo el cual deberá reclamar en un máximo de 60 días naturales a partir de este aviso.

Esta garantía será nula en los siguientes casos:

* Cuando el producto de hubiese utilizado en condiciones distintas a las normales.
* Cuando el producto no hubiese sido operado de acuerdo con el instructivo de uso que se le acompaña.
* Cuando el producto hubiese sido alterado o reparado por personas no autorizadas por el fabricante nacional, importador o comercializador responsable respectivo.

La presente garantía es otorgado por:

Comercializadora México Americana
S. de R.L. de C.V.
AV. Nextengo N° 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Deleg. Azcapotzalco, México,
C.P. 02770
RFC: CMA-910911-9L0
Tel:5899 - 1200

SELLO, FECHA Y FIRMA DE TIENDA

Bodyfit®